

 <p>DEEP SILENCE NATURE & YOGA NIDRA</p>	<h2>Deep Silence & Yoga Nidra</h2>
<p>Descrizione</p>	<p>Una passeggiata nel bosco con il silenzio come alleato per esercitare i nostri sensi e muoverci nella natura in ascolto, come gli abitanti del bosco e praticare Yoga Nidra. Questa pratica è un potente strumento di meditazione che crea uno stato di sonno dinamico in cui mentre il nostro corpo sembra dormire, la coscienza lavora per un profondo risveglio e per un benessere fisico ed emotivo.</p>
<p>Durata</p>	<p>3 h ca</p>
<p>Quota di partecipazione</p>	<p>20 €</p>
<p>Abbigliamento/attrezzatura</p>	<p>Abbigliamento e scarpe per attività all'aperto. Telo o tappetino. taccuino</p>
<p>Accessibilità</p>	<p>No</p>
<p>Contatti</p>	<p>Solo su prenotazione. EquIncontro Natura – Letizia Stagno – info@equincontro.it – cell 3389550895 prenotazioni preferibilmente fino a due gg prima dell'attività.</p>
<p>Note</p>	<p>Appuntamento via Tuscolana km 32,300 Rocca Priora (rm) (a fianco a ristorante Antica Baita)</p>